

## فاعلية التمرينات النوعية على ناتج تعلم سباحة الصدر لسن ٩ سنوات

أ.م.د. إبراهيم سعيد

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق

التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين

بالقاهرة- جامعة حلوان

### أهمية ومشكلة البحث

ومن المعروف أن أداء سباحة الصدر تتكون من عدة مراحل فنية عند أدائها وبذلك قد تشكل صعوبة في تعليمها وصولاً للأداء الفنى الصحيح والإتقان ، لذا لابد من التخلص من هذه الصعوبات لإتقان أداء المهارات بالشكل الصحيح ، وبذلك فإن منظومة العمل العصبى المطلوب لسباحة الصدر يحتم إنتقاء أشكال معينة من التمرينات النوعية لها صفة الخصوصية للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى .

وقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة فى التمرينات الرياضية ومنها التمرينات النوعية ، هذا النوع من التمرينات الذى يصل إلى أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كما وكيفا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى المراد تحسين مستواه لدى الأفراد (١ : ٤٨) (٨ : ١١) .

ويرى راي Ray (٢٠٠٥م) على أهمية استخدام التمرينات النوعية فى إعداد اللاعبين ، على إن تكون التمرينات النوعية مرتبطة ومطابقة لأداء المهارى ، حيث ان استخدام العضلات العاملة فى الأداء الحركى المطلوب له الأثر الفعال فى سرعة التعلم المهارى والحركى (١٨ : ٩٥) .

ويسمى هذا النوع بمبدأ خصوصية التدريب ويعتبر من المبادئ الأساسية فى علم التدريب لأنه يعتمد فى المقام الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضا ، ويرى الباحث إن مبدأ خصوصية التدريب يتفق مع مفهوم مصطلح التدريب النوعى لأن تدريبات هذا النوع من التدريب هى أقصى درجات التخصص من تنمية الأداء المهارى وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى (٢ : ٧٥) .

ويشير طلحة حسين وآخرون (١٩٩٧م) الى أن مبدأ خصوصية التدريب يرتبط بالحقيقة القائلة بان أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها ، وكلما كانت التدريبات أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريب أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ فى عدد كبير جدا من المهارات الرياضية وظروف المسابقات (٧ : ٤٨) .

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) إن التدريبات الخاصة تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس (١٤ : ١٥٤) . ويرى الباحث ان إتقان سباحة الصدر يعتمد على وجود الاستعداد البدنى الخاص أولاً ثم التدريب على سباحة الصدر ، لذلك كان اختيار موضوع الدراسة فى استخدام التمرينات النوعية على ناتج تعلم سباحة الصدر ، وتتطلب سباحة الصدر بذل جهد كبير فى إتقانها . ويعرف عصام عبد الخالق (١٩٩٩م) مستوى الأداء المهارى بأنه " الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من الأداء الحركي لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد (١٠ : ١٦٨) .

ومن خلال عمل الباحث فى مجال تدريب سباحة الصدر فقد لاحظ اهتمام الاطفال بسباحة الصدر ، ومن خلال اطلاع الباحث من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة فلم تجدا دراسات اهتمت بالتدريبات النوعية كوسيلة لتعليم سباحة الصدر ، ومن خلال تواجد الباحث فى المجالين الاكاديمى والتطبيقي لرياضة السباحة ، فقد لاحظ تركيز المدربين فى سباحة الصدر على عناصر اللياقة البدنية بشكل عام ، وعدم الاهتمام بالتمرينات النوعية أثناء الإعداد الخاص لسباحة الصدر مما قد يكون له الأثر السلبي على تعلم سباحة الصدر ، والبحث الحالى هو محاولة علمية موجهة باستخدام مجموعة من التمرينات النوعية التي يتم تنفيذها لمحاولة تعلم سباحة الصدر لسن ٩ سنوات .

#### أهداف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على فعالية التدريبات النوعية على تعلم سباحة الصدر لسن ٩ سنوات وذلك من خلال ما يلي :
- التعرف على الفروق بين القياسات ( القبلى - البعدى ١ - البعدى ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في سباحة الصدر لسن ٩ سنوات.
  - التعرف على الفروق بين القياسين (القبلى - البعدى ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى سباحة الصدر لسن ٩ سنوات.
  - التعرف على معدلات التغير بين القياسين (القبلى - البعدى ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى سباحة الصدر لسن ٩ سنوات.

## فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات ( القبلى - البعدى ١ - البعدى ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى سباحة الصدر لسن ٩ سنوات لصالح القياس البعدى ٢ .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى - البعدى ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى سباحة الصدر لسن ٩ سنوات لصالح المجموعة التجريبية .
- معدلات التغير بين القياسين (القبلى - البعدى ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى سباحة الصدر لسن ٩ سنوات لصالح المجموعة التجريبية .

## الدراسات السابقة :

١- قام زياد محمد امين ٢٠٠٠م بدراسة تهدف الي التعرف علي اكثر الوسائل في تطوير القوة الخاصة للرجلين في سباحة الصدر وذلك في بعض النواحي البدنية والمهارية ،وقد أجريت الدراسة علي العينة قوامها ٣٩ طالبا وقد تم استخدام قياسات المدى الحركي والقياسات البدنية والمهارية ،تم تقسيم الي ثلاث مجموعات تجريبية قوام كل منها ١٣ طالبا ،حيث استخدمت المجموعة الاولي التدريب البليومتري والمجموعة التجريبية الثانية الحبل المطاط والمجموعة التجريبية الثالثة وسيلة المقاومة المائية وجميعهم في المسار الحركي المشابه لضربات الرجلين في سباحة الصدر ، وقد استمر تطبيق الدراسة لمدة ٨ اسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا.وكانت اهم النتائج ارتفاع التأثيرات التدريبية للبرنامج الذي خضعت له المجموعات التجريبية الثلاثة ، وقد ترتب علي هذا البرنامج تحسن القوة الخاصة للرجلين ، وتأثير الاداء المهاري ايجابيا حيث تحسن زمن ٢٥م صدر وعدد الضربات وطول الضربة الذراعين وطول ضربة الرجل باستخدام لوحة الطفو الي تحسن في قياسات المدى الحركي لمفصل الفخذ والركبة والقدم نتيجة للبرنامج الموحد علي المجموعات الثلاثة.

٢- دراسة راندا شوقى حمزة : (٢٠٠٢م) ، بهدف التعرف على تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى هوكى الميدان ، واستخدم المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث عمدياً من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق وبلغ عددهن (٤٣) طالبة ، أدوات جمع البيانات ( الاختبارات البدنية والمهارية ، الاستبيان ، التمرينات النوعية ، وأظهرت أهم النتائج ان البرنامج المقترح قد اثر بشكل ملحوظ فى الارتفاع بمستوى اداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى هوكى الميدان .

٣- دراسة أشرف محمد عبد الله عبد القادر (٢٠٠٣م) بهدف التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، واستخدم المنهج شبه التجريبي وبلغ حجم لعينة ٣٣ تلميذ يمثلون مجموعة تجريبية واحدة ، وأظهرت أهم النتائج ان البرنامج التعليمي المقترح قد أدى إلى تعلم التلاميذ المهارات الأساسية قيد البحث.

٤- دراسة وسام يوسف (٢٠٠٤م) ، بهدف التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى أداء بعض المهارات فى هوكى الميدان بالمدارس الإعدادية ، واستخدم المنهج التجريبي ، وبلغ عدد العينة (١٣) طالبا ، وأسفرت أهم النتائج على أن للبرنامج التعليمي المقترح تأثير إيجابى على تحسين مستوى أداء بعض المهارات فى هوكى الميدان بالمدارس الإعدادية .

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى ١- البعدى ٢ لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية لمناسبته وطبيعة الدراسة .  
عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من من ناشئى سباحة الصدر بنادى الصيد بالقاهرة بإجمالى (٣٢) ناشئى ، سحب منهم عدد (٢٠) لاعب عشوائيا لإجراء التجربة الأساسية وتم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع عدد (١٠) ناشئى لكل مجموعة ، كما تم استخدام عدد (١٢) ناشئين المتبقين من العينة ، لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

جدول (١) توصيف عينة البحث

العينة الأساسية			العينة الاستطلاعية	الفئة
الإجمالى	ضابطة	تجريبية		
٢٠	١٠	١٠	١٢	ناشئين
٢٠	١٠	١٠	١٢	الإجمالى

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة والاختبارات الآتية :

١- قياسات النمو :

- ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كيلوجرام .
- ريستاميتز لقياس الطول لأقرب سنتيمتر .
- سجلات الاتحاد لحساب العمر الزمنى لأقرب شهر .

## ٢- قياس المستوى الرقمي باستخدام ساعة إيقاف

- المستوى الرقمي لسباحة ٥٠م صدر

اعتدالية البيانات لعينة البحث :

أجرى الباحث قياسات لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، ٥٠م سباحة صدر) على عينة البحث وبلغ عددها (٢٠) ناشئ بتاريخ ٥/٦/٢٠١٤ وذلك بهدف إيجاد اعتدالية البيانات بينهم قبل تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ، مجموعة تجريبية).

جدول (٢) توصيف عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، ٥٠م سباحة صدر) ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	سنة	٨,٧٦	٢,٥٤	٨	٠,٩٠
الوزن	كجم	٣٢,٨٧	٤,٥٥	٣٢	٠,٥٦
الطول	سم	١٤٠,٥٤	٦,٥٦	١٣٨	١,١٦
٥٠م سباحة صدر	سم	٤٨,٥٤	٦,٥٦	٤٦	١,١٦

يوضح جدول (٢) ان معامل الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، ٥٠م سباحة صدر) قد تراوح ما بين (٠,٥٦ : ١,١٦) وهذه القيم تنحصر بين  $\pm ٣$  وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث التكافؤ بين المجموعتين :

أجرى الباحث القياسات قيد البحث لعينة البحث وعددها (٢٠) بتاريخ ١٥/٦/٢٠١٤ وذلك بهدف إيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، واعتبر الباحث هذه القياسات هي قياسات قبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار مان ويتي اللابارامترى .  
جدول (٣) (التكافؤ) الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في ٥٠م سباحة صدر قيد البحث ن=٢ = ١٠ = ١

المتغيرات الإحصائية المتغيرات	المجموعات	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	الدلالة الإحصائية
٥٠م سباحة صدر	تجريبية	٥	٢,٥٠	١٢,٥٠	١,٠٥	٠,٤١
	ضابطة	٥	٢,٧٥	١٣,٧٥		

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في سباق ٥٠م سباحة صدر قيد البحث حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغت (٠,٤١) وهي قيم اكبر من مستوى الدلالة وهي مستوى دلالة ٠,٠٥ الذي يقبل الباحث دلالة الفروق عنده .  
البرنامج المقترح :

قام الباحث بتصميم البرنامج خلال الفترة من ٥-٥/٦/٢٠١٤ وقد اتبع الخطوات التالية في وضع البرنامج :

## أ- تحديد الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج فى هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التمرينات النوعية على تعلم سباحة الصدر لسن ٩ سنوات .

## ب- الاعتبارات التى راعاها الباحث عند وضع البرنامج :

- ١- أن يحقق محتوى البرنامج الهدف الذى وضع من أجله .
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لعينة البحث .
- ٣- إمكانية تنفيذ البرنامج من احتياجات مادية ( أدوات وأجهزة ) .
- ٤- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .
- ٥- تناسب محتوى البرنامج مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة .
- ٦- مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى فقرات البرنامج .
- ٧- مراعاة التنوع فى اختيار التدريبات الخاصة بالبحث .

## ج- وضع البرنامج :

من خلال الإطار المرجعي للبحث والدراسات السابقة وبعض البرامج المماثلة فى الدراسات السابقة ، قام الباحث بإعداد البرنامج المقترح لمدة ٨ أسابيع ، ويشتمل على (٢٤) وحدة بواقع (٣) وحدات فى الأسبوع ، والوحدة التدريبية اليومية مدتها (٩٠) ق غير شاملة الإحماء والتهدئة والختام

جدول (٦) المحتوى الزمنى للبرنامج

م	المحتويات	الفترة الزمنية
١	المدة الكلية للبرنامج	٨ أسابيع
٢	عدد الوحدات خلال الشهر	١٢ وحدة
٣	عدد الوحدات خلال أسبوع	٣ وحدات
٤	زمن الوحدة اليومية	٩٠ دقيقة
٥	زمن الإحماء	١٥ دقائق
٦	زمن الإعداد البدنى العام	٢٠ دقائق
٧	زمن الجزء الرئيسى للبرنامج وينقسم أ- زمن التدريبات النوعية ب- الأداء المهارى	٧٠ دقيقة ٤٠ دقيقة ٣٠ دقيقة
٨	الجزء الختامى	٥ دقائق

ثم قام الباحث بتجميع التمرينات النوعية من خلال الاطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى مجالى التربية الرياضية بصفة عامة وسباحة الصدر بصفة خاصة ، وتم صياغتها وترتيبها وتصنيفها ، كما اشتملت على تمرينات حرة وبأدوات مساعدة ، وبناء على ذلك فقد تم تحديد طريقة التدريب المستخدمة فى البرنامج المقترح ، وهى طريقة التدريب الفترى التى تناسب معظم الأنشطة الرياضية حيث يشير كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٩م) ، ومحمد حسن علاوى (١٩٩٤م) إلى أن هذه الطريقة تتطلب التبادل السليم بين الحمل والراحة ( ٨ : ١٤٤ ) ( ١٢ ) : ( ٢١٧ ) .

## \* التمرينات النوعية مرفق (١) :

يتم فى هذا الجزء إدراج التمرينات النوعية التى اختيرت لتتناسب مع سباحة الصدر قيد البحث ، والتركيز عليهما ، حتى يتم تعليم والارتقاء بمستوى سباحة الصدر . وقد استغرق زمن الجزء الرئيسى (١٦٨٠) دقيقة بمعدل (١٨) ساعة هى مدة البرنامج التدريبي ، وبلغت النسبة المئوية للجزء الرئيسى (٥٠%) من الفترة الكلية للبرنامج ، ومن خلال المراجع العلمية وتراوحت الشدة من ٧٠-٨٥% من أقصى تكرار المجموعة من ٤-٨ تكرارات وعدد المجموعات (٣) على ألا تزيد عدد مرات التكرار عن (١٠) ونسبة العمل إلى الراحة من ١-٢ وسرعة الأداء عالية . (١٨ : ١٤١) (٨ : ٢٧٣) (١٤ : ٨١) (١٧ : ٨٢) يبين (مرفق ٢) برنامج التمرينات النوعية . وقام الباحث بوضع وحدتين تدريبيتين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة جدولي (٧ ، ٨) .

جدول (٧) نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع

ملاحظات	التنفيذ والإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
حمام سباحة	*تمرينات جرى ووثب لتنشيط الدورة الدموية بالإضافة إلى الإطالة العضلية	١٥ ق	*٥٥ ق إحماء	الإحماء
حمام سباحة	يتم التدريب على المكونات البدنية العامة لتمرينات ارقام (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨)	*وتنفذ الإعداد البدنى العام	*٢٠ ق الإعداد البدنى العام	جزء الإعداد البدنى العام
حمام سباحة	*مراجعة المهارات لتغيير مواقف الاداء واكتساب الخبرة عند التنفيذ . *أداء سباقات تنافسية .	*مراجعة المهارات والتدريب عليها	٧٠ ق	الجزء الأساسى ٧٠ ق
الوصول بالنبض إلى ١٢٠ ن/ق	مرجحات وتمرينات تهدئه واسترخاء		٥ ق	الختامى

جدول (٨) نموذج لوحدة تدريبية من برنامج التمرينات النوعية للمجموعة التجريبية

ملاحظات	التنفيذ والإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
حمام سباحة	*تمرينات جرى ووثب لتنشيط الدورة الدموية بالإضافة إلى الإطالة العضلية		*١٥ ق إحماء	الإحماء
		*وتنفذ الإعداد البدنى العام	*٢٠ ق الإعداد البدنى العام	جزء الإعداد
	تؤدى التدريبات النوعية بشدة متوسطة من ١٤٠-١٥٠ ن/ق وبشدة عالية من ١٦٠-١٨٠ ن/ق شدة الحمل من ٧٥-٨٠% من أقصى تكرار - المجموعة من ٦-٨ تكرارات المجموعات من ٣-٥ مجموعات الراحة من ٢-٣ ق درجة الحمل من ١-٢ ( أقصى ، أقل من الأقصى ) عن طريق معادلة حمل التدريب باستخدام النبض لتحديد شدة الحمل وزمن الأداء	*تمرينات من ١-٥ وتنفذ على المجموعة التجريبية *يراعى المجموعات العضلية *مراجعة المهارات والتدريب * مسابقات تنافسية	*٧٠ ق إعداد خاص من خلال التمرينات النوعية * ومسابقات تنافسية	أداء مهارى ومسابقات تنافسية

	*مراجعة المهارات واكتساب الخبرة عند التنفيذ *تنفيذ المهارات في مواقف تنافسية متشابهة مع المسابقات . *أداء مسابقات تنافسية .	*مراجعة المهارات والتدريب عليها		
الوصول بالنبض إلى ١٢٠/ن/ق	مرجات وتمرينات تهدنه واسترخاء		٥ق	الختامي

الدراسة الأساسية :

المجموعة الضابطة :

تم التدريب باستخدام الأسلوب التقليدي (المتبع) (إحماء ١٥ ق ، إعداد بدني عام (٢٠ق) ، الجزء الأساسي (٧٠ق) للتدريب المتبع لتعليم سباحة الصدر ، ختام (٥ق) في الفترة من ١٩/٦/٢٠١٤ إلى ١٩/٨/٢٠١٤ .

المجموعة التجريبية

تم التدريب باستخدام برنامج التمرينات النوعية (المتغير التجريبي) (إحماء ١٥ ق ، إعداد بدني عام (٢٠ق) ، الجزء الأساسي والتمرينات النوعية (٧٠ق) للتدريب على التمرينات النوعية لتعليم سباحة الصدر ، ختام (٥ق) في فترة من ٢٢/٦/٢٠١٤ إلى ٢١/٨/٢٠١٤ .

القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي بتاريخ ٢٤/٨/٢٠١٤ للمجموعتين الضابطة ، والتجريبية في ٥٠م سباحة صدر قيد البحث وبنفس ترتيب القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واختار معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الثبات ، واختبار (ت) لإيجاد الصدق ، واختبار مان ويتي للاباراميتري لإيجاد الفروق بين القياسين القبليين والقياسين والبعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، واختبار فريدمان للاباراميتري بدلالة كا ٢ لإيجاد الفروق بين القياسات (القبلي - البعدي ١ - البعدي ٢) لكل مجموعة ، ومعدل التغير .

عرض مناقشة النتائج :

أولا : عرض النتائج :

١- الفروق بين القياسات (القبلي - البعدي ١ - البعدي ٢) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .



جدول (٩) تحليل التباين لفريدمان لدلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البعدي ١ - البعدي ٢) للمجموعة الضابطة في ٥٠ سباحة صدر قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $n=3$   $n=10$

المتغيرات	المجموعات	قبلي	بعدي ١	بعدي ٢
٥٠ سباحة صدر	عدد المجموعات	٣		
	متوسط الرتب	١,٤٥	١,٥٨	١,٦٥
	درجات الحرية	٢		
	قيمة كا	*٦,٩٨		
	القيمة الحرجة	٠,٠٤		

قيمة (٢كا) الجدولية عند درجات حرية ٢ = ٥,٩٩

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلي - البعدي ١ - البعدي ٢) للمجموعة الضابطة في ٥٠ سباحة صدر لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (٢كا) المحسوبة أكبر من قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢).  
- الفروق بين القياسات (القبلي - البعدي ١ - البعدي ٢) للمجموعة التجريبية في

#### المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

جدول (١٠) تحليل التباين لفريدمان لدلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البعدي ١ - البعدي ٢) للمجموعة التجريبية في ٥٠ سباحة صدر قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $n=3$   $n=10$

المتغيرات	المجموعات	قبلي	بعدي ١	بعدي ٢
٥٠ سباحة صدر	عدد المجموعات	٣		
	متوسط الرتب	٢,٢٦	٣,٤٦	٤,٠٧
	درجات الحرية	٢		
	قيمة كا	*١٢,٦٥		
	القيمة الحرجة	٠,٠١		

قيمة (٢كا) الجدولية عند درجات حرية ٢ = ٥,٩٩

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبلي - البعدي ١ - البعدي ٢) للمجموعة التجريبية في ٥٠ سباحة صدر لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (٢كا) المحسوبة أكبر من قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢).  
الفروق بين القياسين القياسين البعديين ٢ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ٥٠ سباحة صدر

قيد البحث باستخدام اختبار مان ويتنى اللابارامترى

جدول (١١) الفروق بين القياسين البعديين ٢ للمجموعتين التجريبية والضابطة في

٥٠ سباحة صدر قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $n=10$

المتغيرات الإحصائية	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	الدلالة الإحصائية
٥٠ سباحة صدر	تجريبية	٦,٥٠	٣٢,٥٠	٢,٦٨-	٠,٠٠١
	ضابطة	٣,٥٠	١٧,٥٠		

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في سياق ٥٠ سباحة صدر قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغت (٠,٠٠١) وهي قيم أقل من مستوى الدلالة وهي مستوى دلالة ٠,٠٥ الذي يقبل الباحث دلالة الفروق عنده .

### ٣- معدلات التغير للقياسين ( القبلي - البعدي ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ٥٠ م سباحة صدر قيد البحث .

جدول (١٢) معدلات التغير للقياسين ( القبلي - البعدي ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ٥٠ م سباحة صدر قيد البحث

المجموعات الاختبارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	نسبة التحسن	قبلي	بعدي	نسبة التحسن	قبلي	بعدي
٥٠ م سباحة	١٥,٠٤%	٤٧,١	٤٠,١	٤,٠٣%	٤٧,٢	٤٥,٢

يوضح جدول (١٢) الفروق في نسب التحسن للقياسين ( القبلي - البعدي ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ٥٠ م سباحة صدر قيد البحث ، وبلغت نسب التحسن في القياسين القبلي والبعدي ٢ للمجموعة الضابطة (٤,٠٣%) بينما بلغت في القياسين القبلي والبعدي ٢ للمجموعة التجريبية (١٥,٠٤%) لصالح المجموعة التجريبية .

**ثانيا : مناقشة النتائج :**

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات ( القبلي - المتبعي - البعدي) للمجموعة الضابطة في ٥٠ م سباحة صدر لصالح القياس البعدي .

بينما يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات ( القبلي - البعدي ١ - البعدي ٢) للمجموعة التجريبية في ٥٠ م سباحة صدر لصالح القياس البعدي ويعزى الباحث هذه النتائج إلى أن البرنامج التقليدي والبرنامج المقترح الذي يتضمن التمرينات النوعية قد أثرا تأثيرا إيجابيا وبطريقة مستمرة على تحسين المكونات البدنية والمهارية قيد البحث

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عمرو عبد المطلب (١٩٩٧م) (١٢) أن البرنامج التقليدي يؤثر على مستوى الأداء المهارى .

وهذا يجيب على فرض البحث الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات (القبلي - البعدي ١ - البعدي ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ٥٠ م سباحة صدر لصالح القياس البعدي ٢ " .

كما يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائيا بين الفروق بين القياسين البعديين ٢ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ٥٠ م سباحة صدر لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. ويرجع الباحث هذا التقدم الحادث في القياسات البعدي ودلالة الفروق في بعض المكونات البدنية والمهارية قيد البحث إلى تأثير البرنامج المقترح ، وهي نتيجة طبيعته لاستمرار عينة الدراسة بانتظام في الوحدات التدريبية اليومية طوال فترة تطبيق البرنامج المقترح ، بالإضافة الى ان

التمرينات النوعية تأخذ شكل اداء المهارات واتجاه الحركة مما ادى الى الارتقاء بالمستوى والمهاري لدى لاعبي المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من حسن محمود عبد الفتاح (١٩٩٦م) (٤) ، صبحي حسونه (١٩٩٨م) (٦) ، ياسر دحروج (٢٠٠٠م) (١٦) حيث أثبتت ان يمكن تحسين وتطوير القدرات الحركية والمهارية باستخدام تمارين مشابهة لطبيعة الأداء المهاري .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة زياد محمد امين ٢٠٠٠م والتي توصلت الى ارتفاع التأثيرات التدريبية للبرنامج الذي خضعت له المجموعات التجريبية الثلاثة ، وقد ترتب علي هذا البرنامج تحسن القوة الخاصة للرجلين ، وتأثير الأداء المهاري ايجابيا حيث تحسن زمن ٢٥م صدر وعدد الضربات وطول الضربة الذراعين وطول ضربة الرجل باستخدام لوحة الطفو الي تحسن في قياسات المدي الحركي لمفصل الفخذ والركبة والقدم نتيجة للبرنامج الموحد علي المجموعات الثلاثة. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة راندا شوقي حمزة : (٢٠٠٢م) والتي توصلت الى ان البرنامج المقترح قد اثر بشكل ملحوظ في الارتفاع بمستوى الأداء المهاري . (٥) .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أشرف محمد عبد الله عبد القادر (٢٠٠٣م) والتي توصلت الى ان البرنامج التعليمي المقترح قد أدى إلى تعلم التلاميذ المهارات الأساسية قيد البحث .(٣)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة وسام يوسف (٢٠٠٤م) والتي توصلت الى أن للبرنامج التعليمي المقترح تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء بعض المهارات (١٥) . وهذا يجيب على فرض البحث الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في سباحة الصدر لسن ٩ سنوات لصالح المجموعة التجريبية " .

كما يوضح جدول (١٢) الفروق في نسب التحسن للقياسين (القبلي- البعدي) (٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ٥٠م سباحة صدر قيد البحث ، وبلغت نسب التحسن في القياسين القبلي والبعدي ٢ للمجموعة الضابطة (٤,٠٣%) بينما بلغت في القياسين القبلي والبعدي ٢ للمجموعة التجريبية (١٥,٠٤%) لصالح المجموعة التجريبية .

ويرى الباحث ان وجود هذه الفروق تعنى بالدرجة الأولى التأثير الايجابي للتدريبات النوعية قيد البحث ، وهذا يحقق أهداف البحث ويؤكد ذلك نسب التقدم بين القياسين القبلي والبعدي على تأثير البرنامج المقترح ايجابيا فيما وضع من أجله ، وقد ترجع هذه النسب لنجاح البرنامج وتأثيره ايجابيا

كما يرجع الباحث ذلك التقدم الحادث في مستوى تعلم ٥٠م سباحة صدر لسن ٩ سنوات ، إلى تطبيق برنامج التمرينات النوعية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من كمال عبد الحميد ، عماد الدين عباس ، سامى محمد على (١٩٩٩م) (١٣) على أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب .

كما يعزى الباحث التقدم الحادث في القياسات البعدية ودلالة الفروق في ٥٠م سباحة صدر إلى تأثير البرنامج والذى روعى فيه ضرورة التوسع في أداء التدريبات داخل كل وحدة تدريبية ، وضرورة أن تتناسب في شكل الأداء مع نفس المسار الحركى لأداء سباحة الصدر قيد الدراسة مما كان له تأثير إيجابى انعكس بصورة واضحة في زيادة إتقان وسرعة أداء هذه المهارة.

وتتفق هذه النتائج أيضا من نتائج دراسة راندا شوقى سيد حمزة (٢٠٠٢م) (٥) في العمل على تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية بما له من تأثير إيجابى على المكونات البدنية وتحسن مستوى الأداء المهارى .

وهذا يتفق مع ما ذكره على ريجان (١٩٩٣م) (١١) نقلا عن جنسين ، فيشر Jensen, Fisher على أن تكرار الأداء وانتظام التدريب يحسن من أداء المهارات ، ويتفق مع ما ذكره عاطف رشاد خليل (١٩٩٥م) (٩) حول الأثر الايجابى للتدريبات النوعية .

وهذا يحقق الفرض الثالث والذى ينص على ان معدلات التغير بين القياسين البعديين (القبلى - البعدى ٢) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في سباحة الصدر لسن ٩ سنوات لصالح المجموعة التجريبية .

### الاستنتاجات

- في حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج تمكن من استنتاج الآتي .:
- ١- برنامج التمرينات النوعية له تأثير إيجابيا على تعلم سباحة الصدر لسن ٩ سنوات قيد البحث .
  - ٢- برنامج التمرينات النوعية له تأثير إيجابيا أفضل من البرنامج المتبع في تعلم سباحة الصدر لسن ٩ سنوات قيد البحث
  - ٣- بلغت معدلات نسب التغير بين القياسين القبلى البعدى ٢ للمجموعة الضابطة في سباحة الصدر (٤,٠٣%) .
  - ٤- بلغت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى ٢ للمجموعة التجريبية في سباحة الصدر (١٥,٠٤%) .

٥- بلغت الفروق في نسبة التغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سباحة الصدر (١١,٠١ %) .

#### التوصيات

في ضوء ما خلصت إليه الدراسة من نتائج واستنتاجات وعينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية :

- استخدام برنامج التمرينات النوعية قيد الدراسة لتطوير المستوى الرقمي لسباحة ٥٠م صدر .
- إجراء مقارنات بين طريقة التدريب باستخدام التمرينات النوعية وطرق التدريب المختلفة .
- إجراء دراسات مشابهه باستخدام برنامج التمرينات النوعية قيد الدراسة لتطوير المستوى الرقمي لسباحة ٥٠م في السباحات الأخرى لمرحلة ٩ سنوات.
- إجراء دراسات مشابهه باستخدام برنامج التمرينات النوعية قيد الدراسة لتطوير المستوى الرقمي لسباحة ٥٠م صدر لمراحل سنوية مختلفة .

## المراجع

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
٢. أسامة راتب ، على محمد زكي : الأسس العلمي للسباحة ( تدريب ، تخطيط ، تحليل حركي ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
٣. أشرف محمد عبد الله عبد القادر : تأثير برنامج تعليمي على تعلم بعض المهارات الأساسية لتتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣م .
٤. حسن محمود عبد الفتاح : تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ١٩٩٦م .
٥. راندا شوقي حمزة : تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢م .
٦. صبحي حسونة : أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبى التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
٧. طلحه حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، الجزء الأول ١٩٩٧م
٨. عادل عبد البصير على : التدريب الدائرى (أسسه وتطبيقاته) ، المكتبة المتحدة للطباعة والنشر ، بور فؤاد ، ١٩٩٤م .
٩. عاطف رشاد خليل : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .
١٠. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ط٩ ، الإسكندرية ١٩٩٩م .
١١. على السعيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركى على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة فى رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣م .

١٢. عمرو عبد المطلب العطلة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على المستوى المهارى لناشئ الهوكى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م
١٣. كمال الدين عبد الحميد ، واخرون : الدفاع فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٩م.
١٤. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ط ١٣ دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
١٥. وسام عبد المنعم يوسف : برنامج تعليمى مقترح لتحسين مستوى أداء بعض المهارات فى هوكى الميدان بالمدارس الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م .
١٦. ياسر عيسى دحروج : تأثير القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة الأداء الحركى بالانتقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من ( ١١ - ١٢سنه) سنة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير جامعة الإسكندرية ٢٠٠٠م .
17. Avera Mckennan : Private Swimming Lessons , Avera Mckenan Fitness Center , 2006
18. Ray P.S. : Specific Exercises For Athletes Washington Pabhesher, 2005 .
19. Maglisco, E.W. (2003) swimming faster the essential reference on technique training and program design, Human Kinetics, U.S.A.